

## Aktueller Kursplan Sandra Gawlik

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
				10.00-11.30Uhr <b>SanGa® Yogilates</b> (Klassisch/Fitness) Studio SandLand	10.30-11.15Uhr <b>Piloxing®-Barre</b> Online Kurs !
17.00-18.30Uhr <b>SanGa® Yoga</b> (klassisch) Studio SandLand +online	18.00-19.00Uhr <b>SanGa®Pilates</b> Ribnitz-Damgarten	17.30-19.00Uhr <b>SanGa® Yoga</b> (klassisch) Studio SandLand +online	17.30-19.00Uhr <b>SanGa® Yoga</b> (Fitness-Level) Studio SandLand+online	17.30-18.30Uhr <b>SanGa® Yoga</b> (klassisch/Sanft) Studio SandLand	
19.00-20.30Uhr <b>SanGa® Yogilates</b> (Fitness-Level) Studio SandLand+online	19.15-20.15Uhr <b>Piloxing® SSP</b> Open Air !			19.00-19.45Uhr <b>Piloxing® Knockout</b> Open Air !	

Bitte melden Sie sich telefonisch, gerne per SMS oder What's app zu den Kursen an. Nicht alle Kurse finden regelmäßig statt, einige sind von einer Mindestteilnehmerzahl abhängig, andere sind evtl. voll. Tel. 0171 5480791 oder e-mail: sandland@web.de

## **Gesundheitshinweise**

Bei folgenden gesundheitlichen Einschränkungen muss die Kursteilnahme vor Anmeldung mit einem Arzt besprochen werden:

- chronische und/oder akute Beschwerden des Bewegungsapparats
- Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems
- Erkrankungen des Atemsystems
- Augenkrankheiten
- Neigung zu Migräne
- Operationen, die weniger als 6 Wochen zurückliegen
- Entzündungen im Körper
- Schwangerschaft
- Psychische Erkrankungen
- sonstige Einschränkungen

Alle gesundheitlichen Einschränkungen bitte vor der Teilnahme der Kursleiterin mitteilen. Die Teilnahme an den Kursen ersetzt keinesfalls die Behandlung durch einen Arzt/Therapeuten/Heilpraktiker, eine Therapie/Rehabilitationsmaßnahme; sie gibt kein Heilversprechen, sondern dient ausschließlich der Prävention. Eine Teilnahme unter Alkohol- oder/und Medikamenteneinfluss ist ausgeschlossen.

2 Stunden vor dem Kurs bitte nichts Schweres essen, gesundheitliche Einschränkungen sind eigenverantwortlich zu beachten, individuelle Grenzen zu akzeptieren.

## **Haftung**

Jede/r Teilnehmer/in übt eigenverantwortlich und ist insbesondere gehalten, auch individuelle Kontraindikationen zu beachten und ggf. vor Anmeldung ärztlichen Rat eingeholt zu haben. Für von Teilnehmer/innen verursachte Sach- und/oder Personenschäden kommen diese selbst auf. Die Kursleitung haftet im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Für mitgebrachte (Wert-)Gegenstände wird keinerlei Haftung übernommen.